



通信 Sep



「異常な暑さ」という言葉を、今年の夏は何度聞いたことでしょうか。暑い日はまだまだ続きそう。一方では、夏風邪も流行しています。どちらも気を付けてください。 個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

9月は夏休みの生活習慣からの変化で体調をこわす人もあります。規則正しい食生活や睡眠でリズムを整えましょう。

受験生は自宅や塾での自習も含めて、学習時間を増やす努力をして下さい。また、志望校選びや学習方針を立てるお手伝いもします、ご相談ください。

第2回英検は10/4(土)準会場で行われます。直前講習を実施中です。

◆メルボルン旅行記◆

◆フィリッパ島で出会ったペンギンたち◆ オーストラリアのメルボルンに行きました。今回の滞在で、もっとも心に残ったのがフィリッパ島のペンギン・パレードでした。フィリッパ島はメルボルン



中心部から車で約2時間の場所にあり、野生のペンギンを安全に観察できる数少ないスポットです。ペンギンたちは毎日、日中は餌を求めて海へ出かけ、日没には必ず同じ砂浜に戻ってきます。自然のリズムをそのまま見せてもらえる、特別な体験でした。夕方になると、海の向こうには南極があると思わせる冷たい海風が吹きます。海からは砂浜があり、その先の草地との間にビーチのスタンドがあり、世界中から集まった人たちが静かに座り、日が沈むのを待ちます。

空がオレンジから群青色に変わるころ、小さな影が波間から次々と姿を現しました。



ヨチヨチと揺れるように浜辺を歩く姿に、思わず拍手や歓声がこぼれます。ペンギンたちは驚くほど小さく、近くにいるカモメと見間違ふぐらいの大きさ、体長はわずか30センチほど、世界で最も小さい種類で「リトル

ペンギン(Little Penguin)」、別名「フェアリーペンギン」と呼ばれています。青みがかった羽毛は月明かりに反射してとても美しいと聞きますが、その日は曇りだったので羽毛はグレーに見えました。南の海から帰って来たばかりの彼らが、ヨチヨチと巣穴へと急ぐ姿は、見ていてなんとも頼りなく、かわいいものでした。

観客席は有料で、日本円で3,000円～9,000円と結構高いです。その費用は岬の手前の設備の整った3,000人以上が入れるビクターセンターや草地の巣を守るための数百メートルの木道や何人ものスタッフの人件費に使われ観光として楽しみながら、彼らの環境が守られています。

日没後は「ペンギンの目の保護」のため写真撮影は禁じられているので、写真はホームページからとるよう「QRコード」を教えられます。それでもスマホを向ける人がいます。

観光客のルール違反は世界中の課題ですね。



八木家の食卓

◆カレー◆カレーに使われるスパイスには、それぞれ異なる効用があります。

鮮やかな黄色のターメリックには、美肌効果、免疫力向上。独特な香りと風味を持つクミンは消化を助け、腸内環境を整えます。爽やかな香りのコリアンダーはデトックス効果など、チリペッパーには、発汗作用や脂肪燃焼の効果があります。

◆ラタトゥイユカレー◆

野菜がたくさん摂れ、カレー味で食欲も増す一品です。夏バテ解消にお勧めです。

材料(4人分)◆鶏もも肉:300～400g、玉ねぎ:1/2個、なす:2本、ズッキーニ:1/2本、ピーマン:2個、カットトマト缶:1缶、にんにく:1かけ、カレー粉:大2、コンソメキューブ:2個、砂糖:大1、ハーブソルトまたは塩:小1/2、こしょう:適量、オリーブ油:適量

作り方◆①玉ねぎは1.5cm程度の角切りにする。なすとズッキーニは、1cmの輪切りにする。ピーマンは一口大にする。鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうを振る。②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、薄切りにんにく、玉ねぎ、鶏肉を入れて焼き色がつくまで中火で炒める。③カレー粉、酒を加えて全体になじませ、残りの野菜を加えて油がまわるまで炒める。カットトマト、コンソメ、砂糖を加え、ひと煮立ちさせてふたをし、弱火で10分程度煮る。④塩、こしょうで味を調える。



9月2日八木家メニュー